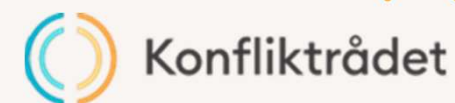




et samtaleverktøy for ungdom



Bli kjent

Samtaletema 1



Hva skal vi jobbe med?

Bli enige om hvordan vi skal samarbeide og jobbe sammen

Finne dine positive sider

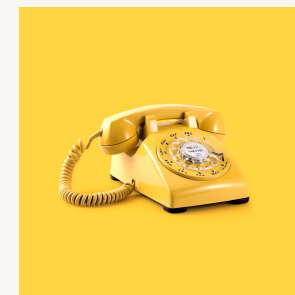
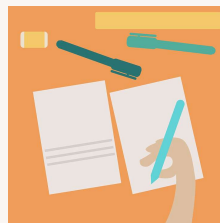
Snakke om mennesker som er viktige for deg i hverdagen

Gjennomføre en egenvurdering og sette deg noen mål

Avsluttende øvelse og tanker om veien videre

Vår samarbeidsavtale

Hvordan skal vi sikre at vi jobber bra, er trygge, åpne og kan lære nye ting sammen?





INNSJEKKING

Hvem er jeg?



Hvem er du glad i og bryr deg om?

Hvem bor du sammen med?

Hvem er viktige personer for deg?

Hvordan ønsker du at andre skal se deg?

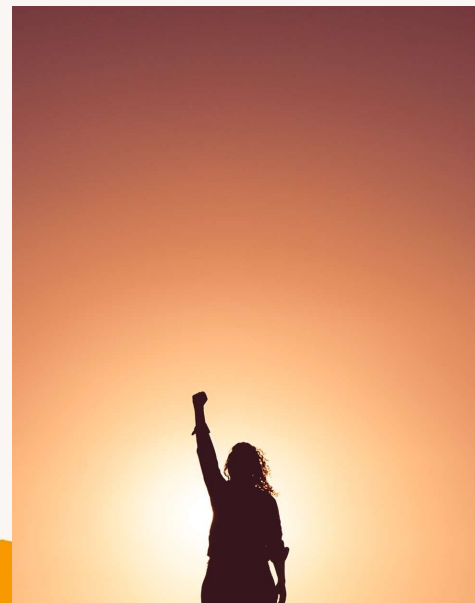
Hvordan opplever/opplevde du skolegangen din?

Hva er ønskene dine for fremtiden?

Mine styrker og positive egenskaper

Hva er noen av dine beste egenskaper? Hva er du flink til? Hvordan blir du beskrevet av folk som bryr seg om deg?

- Bestemt?
- Sterk?
- Morsom?
- Snill?
- God venn?
- Fleksibel?
- Pålitelig?
- Lojal?
- Flink?
- Talentfull?
- Aktiv?
- Musikalsk?
- Andre egenskaper?



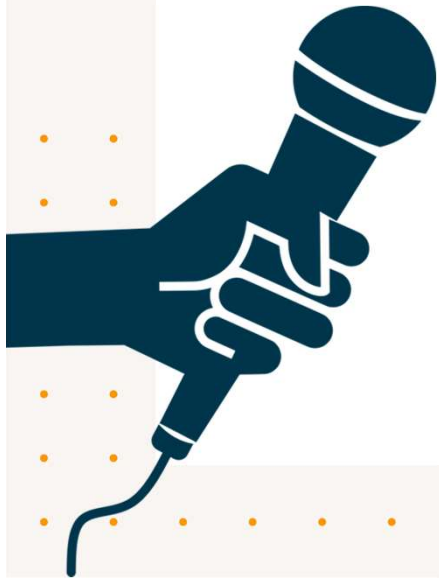
Mine støttespillere



Beskriv personer
som betyr mye
for deg, som gir
deg styrke og
som hjelper og
støtter deg

Hvorfor er jeg her?

Har du noen spørsmål til det vi har gjennomgått så langt?



Egenvurdering

Alle har behov for litt hjelp av
og til

La lage en liste over det du
tenker ungdommer ofte
trenger hjelp med

Er det noe tenker at du kunne
trenge hjelp med?



Mine mål

Fortell meg om 3 ting (store eller små) du ønsker å få til i løpet av neste 6 månedene.



Husk SMARTe mål

Spesifikke

Målbare

Attraktive

Realistiske

Tidsbegrensede

Hva har du lært?

Hva vil du huske fra i dag?

Hva tar du med deg fra det vi har snakket om i dag?

Opplever du at dette har vært nyttig og i så tilfelle hvorfor?

Hvilke ferdigheter vil du øve videre på?



Avsluttende øvelse

1. Sett navn på *en* ting du liker ved deg selv
2. *En* ting du skal jobbe videre med
3. Si noe positivt om fremtiden



Noen ganger
kan det være
vanskelig, men
vi klarer det
sammen